



# 對抗網路霸凌- 截圖、反映、找iWIN

張富凱校長



# 對抗網路霸凌我有我的招



- ▶ 在網路上被攻擊了覺得不知所措怎麼辦?  
別害怕幾招保護你自己

抗網路霸凌招數：

1. 發現對方有惡意，要明確反應出來
2. 發現惡意沒有停止，立即遠離霸凌者，不要去回應
3. 在霸凌者刪除不當訊息前，存檔備份，之後也可報警處理
4. 封鎖或刪除霸凌者
5. 將霸凌者回報網站或平台，請平台停權或刪除帳號
6. 多接觸「現實」世界，和好朋友多相處，告訴自己身邊還是有許多親友支持

如果遇到網路霸凌，請記得截圖蒐證報警或找iWIN

<https://i.win.org.tw/>



校園霸凌旁觀者的行為，會影響霸凌行為的持續與否，若是在旁吆喝叫囂，將使得霸凌事件更加惡化；若是置之不理或袖手旁觀，可能使霸凌者認為自己的行為被默許而持續為之；若能出面制止或通知師長，將能大幅降低霸凌行為所帶來的傷害。因此，為增進學生介入阻止校園霸凌的意願，鼓勵人人都能成為具有正義感的挺身者，是降低校園霸凌的關鍵。

# 校園安全

# 伴我行

## 校園安全小叮嚀

走廊、樓梯  
不奔跑

不要太早到校 | 不要太晚離校

不單獨去  
地下室、頂樓  
樓梯間

遠離校園  
安全死角

遇有可疑人、  
事、物馬上報  
告老師或警衛

緊急報案專線110  
全國保護專線113

# 校園安全新措施重點

## 預防

- **課程實施**
  - 性平、霸凌、學生自傷
- **問卷施測**
  - 性平、霸凌
- **教師研習**
  - 不當管教、學生自傷
- **應變演練**
  - 外人入侵

## 處置

- **三不一有**
  - 性平、霸凌、不當管教、學生自傷、外人入侵
- **落實通報**
  - 性平、霸凌、不當管教、學生自傷、外人入侵
- **資料保存**
  - 性平、霸凌、學生自傷、外人入侵
- **啟動不適任**
  - 不當管教
- **入班宣導**
  - 性平、學生自傷、外人入侵

## 追蹤約制

- **三級輔導**
  - 性平、學生自傷
- **追蹤輔導**
  - 霸凌、不當管教
- **創傷輔導**
  - 霸凌、學生自傷、外人入侵
- **持續關懷**
  - 霸凌、學生自傷、外人入侵

# 關鍵防疫時刻



# 共同守護校園健康

## 勤洗手

減少觸摸眼口鼻  
保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後，  
出入醫療院所及公共場所前後，  
咳嗽打噴嚏後，都應確實肥皂洗手，  
並減少觸摸眼口鼻。



## 衛生禮節

注意呼吸道衛生  
並遵守咳嗽禮節

打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，  
擤鼻涕及咳嗽後要洗手，保持良好衛生習慣。

## 主動告知

身體不適應主動告知  
儘速就醫並在家休息

**到校前** 應確認身體健康狀況，有發燒、咳嗽  
或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀及身  
體不適者，應主動告知學校，儘速就  
醫並在家休息。

**到校後** 出現症狀，將由學校協助安置同學，  
並聯繫家長。

\*上述狀況請假不影響出缺勤



個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人

校園防疫不鬆懈



# 設置隔板 保持距離

# 學校午餐 美味又安心

一人一桌  
專用隔板！



用餐完，立即  
戴上口罩！



注意用餐禮節  
保持座位距離！





# 校園防疫大作戰



## 一日攻略看過來



### 入校

- 1 出門前：量體溫，做紀錄，生病在家不上學。
- 2 入校時：量體溫、手消毒、留紀錄。
- 3 家長非必要不入校。



### 活動

- 1 固定座位，落實點名。
- 2 大型集會活動，優先採線上辦理。



### 餐點

- 1 餐前餐後勤洗手，桌面保持清潔。
- 2 指定專人配膳。
- 3 用餐設隔板，避免交談、共食。
- 4 餐後不忘潔牙。



### 提醒

- 1 全程戴口罩。
- 2 勤洗手，遵守咳嗽禮節。
- 3 健康監測，身體不適主動告知。
- 4 養成良好生活習慣。



### 接送

- 1 搭乘交通車，落實防疫規定，固定座位、量體溫、戴口罩。
- 2 放學後，立即回家，不逗留。



### 環境

- 1 保持通風及社交距離。
- 2 使用500ppm含氯漂白水，定期消毒教室空間及設備。

# 彰化縣新生國小111學年度

強化校園自殺防治工作



# 強化校園自殺防治工作

## 反正都沒有人愛我...

知道你想要一份完整的愛...  
說真的，你一點都沒有錯。  
而且不只是你，  
全天下的，  
在心底都想著要被一份完整的愛所擁抱...

求愛，其實是生而為人的必然渴望！  
求愛，甚至構成了一生的動力與腳本。

沒人愛，心情很糟怎麼辦？  
沒人愛，又真的是世界末日嗎？  
沒人愛當然心情糟囉！

不管如何努力擺脫，心情肯定是好不起來。  
最妙的是，通常越是想要急著立刻開心，  
情緒往往會變得更糟喔！

學著與心情不佳時的自己相處，  
其實是生活中非常重要的一門課呢！  
若能練習慢慢讓低潮度過，  
那麼重見黎明也就不遠了。



### 青少年心理諮詢資源

- 張老師專線  
電話：1980(依舊幫你) 服務時間：週一至週六 8:30-21:00
- 兒福聯盟「踏實少年專線」  
電話：0800-001769 服務時間：每週一到週五 下午14:00-18:00
- 光智社會事業基金會附設青少年心理衛生中心  
提供夜間心理諮詢服務  
請查詢 <http://www.brightwisdom.org.tw/> 公告之夜間心理會談服務
- 秘密花園-青少年視訊諮詢網  
<http://www.young.gov.tw/YMVC>

## 自我檢測-心情溫度計

### (BSRS-5簡式健康表)

請您仔細回想最近一星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計1-5項您所圈選的數字為總分。

身心適應狀況	完全 全有	輕 微	中程 程度	厲 害	非 異常	合 計
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1-5題
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	第6題
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5. 睡眠困難，譬如難以入睡，易醒或早醒	0	1	2	3	4	分
6. 有自殺的想法	0	1	2	3	4	

### 結果解釋

第1-5題 第6題 第6題 第6題 第6題 第6題 第6題 第6題	第1-5題 總分	0-5 分	6-9 分	10-14 分	15 分 以上
0分					
1分					
2分					
3分					
4分					

### 安全區域

OK! 您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您擁有力量的心得!

### 注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。

### 警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理諮詢資源」。

### 危險區域

您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

### 心理諮詢資源

- 臺北市自殺防治諮詢專線  
電話：1999轉8858 (幫幫我吧)
- 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心  
提供心理課程資訊及諮詢服務 電話：3393-7885  
服務時間：上班日9:00-22:00
- 臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商服務  
提供專業心理諮商服務  
請查詢 <http://mental.health.gov.tw> 公告之社區心理諮商服務
- 安心服務專線  
提供民眾自殺防治心理諮詢 電話：0800-788995 (請幫我一救救我)  
服務時間：24小時
- 生命線專線  
電話：1995 (要救救我) 服務時間：24小時

# 擁抱自我 青春無礙



# 擁抱自我 青春無礙

# 用心聆聽 伸出援手

## 你我都是 珍愛生命守門人

### 守門人步驟123

**2 應**  
適當回應與支持陪伴

**3 轉介**  
資源轉介與持續關懷

**1 問**  
主動關懷與積極傾聽



珍愛生命 希望無限

安心專線 0800-788-995  
(0800-請幫幫-救救我)

### 心情溫度計

請您仔細回想一下，在最近一星期中（包括今天），下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度，並圈一個您認為最能代表您感到的答案！

	完全沒有	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重	分數
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
【附加題】有自殺想法	0	1	2	3	4	

【附加題】超過2分以上（中等程度）時，即建議尋求心理諮商或精神科治療。

#### 得分與建議

**0-5分**  
身心適應狀況良好。

**6-9分**  
輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話、抒發情緒。

**10-14分**  
中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

**15分以上**  
重度情緒困擾，需求醫治，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

# 拒絕毒品進入校園



戒成專線 0800-770-885

家長諮詢專線 412-8185



教育部



關心您 廣告

我的未來我作主

跟毒品 SAY NO!



教育部防制學生  
藥物濫用資源網



教育部 廣告

## 1. 堅持拒絕法

No!  
No!



## 2. 告知理由法

吸毒違法呦！

而且被媽媽知道就慘惹。



## 3. 自我解嘲法



我很膽小啦～

矮油～

我不敢啦～

我就怕怕嘛～

## 4. 遠離現場法

我先閃人～



Bye bye !

太晚了！

有事情啦～

身體不舒服耶

# 拒毒8招

新北市政府警察局中和分局關心您

## 5. 友誼勸服法

你是我的好朋友！

毒品對身體不好，我希望…

你跟我都能健康…！



## 6. 轉移話題法

你看我買的新衣服！  
欸那是飛碟嗎！  
你看這個影片好好笑



我發現你笑起來  
真的很好看欸<3

## 7. 反說服法

吸毒會上癮！  
會包尿布一輩子！



## 8. 反激將法

你要我吸我就吸？

那我也太沒主見了吧^\_^

我偏不！要！

我吃什麼  
我自己說了算



# 愛的夢想家

## 親密關係暴力防範



家庭事件簿



家暴out!



要愛不要害

新北市立種陽國中性別教育學級組 愛的夢想家-親密關係暴力防範

# 親密關係暴力三級預防理念

- **第一級預防**（ primary prevention ）提供民眾家庭暴力相關知識及正確態度，從根本改變使用暴力的觀念。此層級著重宣導教育工作
- **第二級預防**（ secondary prevention ）則強調「致力於辨識潛在的危險因子，並尋求早期有效的介入工作，以降低家庭及親密關係壓力和負面互動過程的頻率，減少危險因素對家庭及親密關係的衝擊。二人面對問題的態度，深深影響暴力問題的變化
- **第三級預防**（ tertiary prevention ）則管理、處遇和控制問題的發生；目的在於降低被害人身體和心理重複傷害的危險，減少被害人傷害或是死亡的機率，同時進行加害人處遇計劃及家庭重建工作，預防暴力再發生，將傷害減至最低。
- **我們期待早期有效介入，不隨便容忍、不讓暴力合理化，更不因分手而發生致命危險事件，只有勇於認錯及面對處遇治療，才能有效終止暴力行為。**



身心障礙者權益公約 公平參與 機會平等 權益保障



**只要在一起，沒有一樣不一樣**  
別讓你的心有障礙



中華民國109年11月1日  
衛生福利部社會及家庭署  
109年11月1日



衛生福利部社會及家庭署

第10

# 不要歧視 身心障礙者

身心障礙者權利公約 CRPD

被體罰很難過，很痛

每個人都平等的

希望大家都可以  
被平等的對待

身體的木槌利  
不可以被石並



CRPD第2次國家報告  
有電子版易讀手冊，  
可以下載來看

主辦單位



衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare



企劃執行

三明治工  
Sandwiches Studio

加入社團的條件是要  
上傳自己的私密照？

吱吱，你的臉好紅，  
怎麼了嗎？

vedu



# 防治數位/網路性別暴力

避免受害，拒絕加害



iSafe

教育部全民資安素養網



# 5不

## 不違反意願



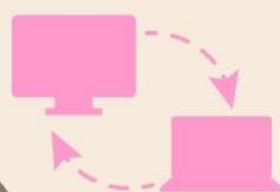
不可強迫他人拍攝  
或傳送影像

## 不聽從自拍



不要聽從引誘拍攝  
自己的影像

## 不倉促傳訊



傳送訊息及影像前  
應再三確認

## 不轉寄私照



收到他人私密照，  
轉傳即違法

## 不取笑被害



取笑或檢討被害人  
是更大傷害

就是5件不要做的事



# 快樂學習 遠離網路霸凌

國小高年級適用

親愛的同學：  
網路提供你許多豐富的資源，你在網路上找資料、發表文章或是瀏覽網路資訊時，應該要：

- 1 網路與學校一樣，都有需要遵守的規定，要尊重同學、守秩序。
- 2 要有同理心，如果看到不喜歡的內容，不轉寄、不分享、也不按讚。
- 3 如果有人網路上罵你，不要一直去看，因為這會讓你有不好的情緒或行為，要把內容截圖或拍照起來，留做證據，並向家長或老師反映。
- 4 如果你覺得心裡不舒服，一定要與家人、朋友或老師聊一聊。
- 5 使用電腦或手機時，要遵守與家長的約定，上網的時間不要太長，以免錯過了與家人或朋友相處的機會。



教育部關心您



廣告

# 防治數位性暴力

## 五不 四要 判斷力



### 五不

- × 不違反意願
- × 不聽從自拍
- × 不倉促傳訊
- × 不轉寄私照
- × 不取笑被害

### 四要



- 要告訴師長
- 要截圖存證
- 要記得報警
- 要檢舉對方



# 臺灣最美麗的風景不只是人，還有人權

## 臺灣首部國家人權行動計畫

NATIONAL HUMAN RIGHTS ACTION PLAN (2022-2024)

### 完善人權保障、接軌國際

囊括8大人權議題

強化人權保障體制

居住正義

難民權利保障

人權教育

平等與不歧視

強化生命權保障

數位人權

氣候變遷與人權



# 國家人權行動計畫

National Human Rights Action Plan



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



兒童幫助兒童  
改變需要你！  
2016 世界人權日 《我的幸福，我的血汗——童工手繪知多少》 學習單  
設計海報和標語

請大家發揮創意，運用圖畫結合標語，表達你心中的想法或理念。  
向世界呼籲：「禁止剝削童工」、「讓兒童快樂長大」……！



# 人權 法治

「人權」是：人們的權利

「法治」是：以法律為治國-人事的標準

性別  
平等

A. 工作不分男女  
B. 每個人有喜歡  
不同東西的自由  
，我們不應言亥  
去嘲笑他人。



灌溉愛！



# 健康上網一起來

## 一聽二規三動動

## 四感五慣六讚讚



# 跟蹤騷擾行為之核心四要素



行為人「故意」的，非不小心為之。



行為反覆，非偶一為之，至少兩三次以上。



行為是被害人不喜歡、不願意的。



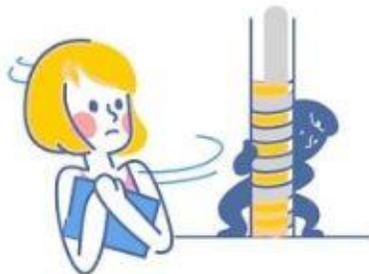
行為讓被害人感到不安、影響被害人生活。

# 跟蹤騷擾行為種類

監視觀察



尾隨接近



寄送物品



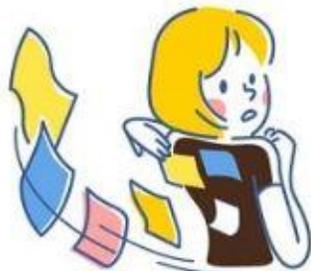
冒用個資



不當追求



妨害名譽



通訊騷擾



歧視貶抑



# 超級騙騙騙

網路有詐勿輕信 事事查證才安心

哇!!

怎麼又遇到  
詐騙!?

假援交妹：  
援交要先買遊戲點數  
作為保證金。

假網路賣場客服人員：  
網路交易設定錯誤，去  
ATM操作解除設定。

假親友：  
我現在有急用，可以  
幫我匯款、買遊戲  
點數嗎？

以上情境都是詐騙，切勿交付現金、存摺提款卡或操作ATM。  
接獲可疑來電、訊息，請撥打165或110查證!





# 防詐騙 六個絕對不!

凡是法官、檢察官或警察辦案



**1** 絕不會派人收取現金或要求匯款。



**2** 絕不會監管帳戶或存款，也沒有設立安全帳戶。



**3** 絕不會以傳真方式通知(會郵寄正式信函)



**4** 絕不會在電話中做筆錄。



**5** 絕不會在電話中表示要收押或管收你(要有審判、辯論、開庭程序)



**6** 絕不會保管個人存摺、印章、金融卡及密碼。

呼籲：接到陌生電話請立即掛斷  
如有疑慮請撥

「110」、「165」查證！